



ಸೌಸ್ತ್ವ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಯ

ವಿಪಶ್ಚಿನ ಮಾರ್ಗ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ

ದಾಹಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಸೂತ್ರ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಮಧು ಎನ್ನುವುದು ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ರುಸ್ಸೆನ್ನಬಹುದಾದ ಬೆಲೂನಿನಂತೆ ಬದುಕು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಮೈ-ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಶಾಂತಿ-ಸೌಹಾರ್ದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಧ್ಯಾನಪದ್ಧತಿಯ ತಿಳಿವು, ಎಳೆಯರ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ದಾಹ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಬರಹಗಳನ್ನು ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ವಿಶೇಷವಾಗಿ 'ಸುಧಾ' ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ.